



Zutaten	Menge	Kosten/ Einheit	Kosten/ Zubereitung
Grönländischer Schwarzer Heilbutt Portionen 90-100g	10 St.	1,79/St.	17,90
Möhren-/Gurkenstreifen Mix	500g	2,99/kg	1,50
Limetten	1	0,40/St.	0,40
Sesamöl	0,03 Ltr	3,99/Ltr	0,12
Erdnüsse	100g	2,80/kg	0,28
Gesamtkosten / Zubereitung (10 Portionen)			€20,20
Gesamtkosten pro Portion / 150g			€2,02
Zubereitung - Einfach - ca. 7 Minuten			
Anrichten (für 10 Portionen) - ca. 3 Minuten			



Grönländischer Schwarzer Heilbutt mit Thai Salat, Limetten & Erdnüssen

Zutaten (10 Personen)

- 10 Stück Schwarzer Heilbutt Naturfilet 90g
- 500 g Möhren-/Gurkenstreifen Mix
- 1 Limette
- 0,03 Ltr Sesamöl
- 100 g Erdnüsse

Zubereitung

- Heilbutt auftauen und gut abtropfen lassen
- Möhren-/Gurkenstreifen mit Limettensaft, Sesamöl und Erdnüssen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- den Heilbutt würzen und auf beiden Seiten braten, bis er goldbraun und karamellisiert ist
- Salat verteilen, Heilbutt darauflegen und weitere Erdnüsse darüber streuen